



COACHING BEWEGT

Hallo, mein Name ist Fiona Sebald und ich bin Coach.

Mein Anliegen ist es, Menschen zu befähigen, persönliche und berufliche Herausforderungen bewusst wahrzunehmen und aktiv zu gestalten. Hin zu berufstätigen Mamas/Papas, die für ihre Kinder mitfühlend und authentisch da sind, und mit ihren Werten motiviert wachsende Klarheit vorleben.

Meine Arbeit richtet sich an Entscheider:innen. Es ist eine Entscheidung, eine Stärke und gleichzeitig ein wertvolles Ziel, mit Kindern in Bindung zu gehen und die eigene Berufstätigkeit in der Gesellschaft weiterzuentwickeln.

Ich arbeite mit **Coaching und Bewegung**, und gebe Methoden weiter, denen positive Psychologie und körperorientierte Therapien (z. B. TCM) zugrunde liegen. Diese werden alltagstauglich zur nachhaltigen Lösung von vorhandenen Stressoren eingesetzt, um die Atmosphäre im Lebensumfeld positiv wahrzunehmen. Unterstützung und Bestärkung durch Lösen von Blockaden und Zielorientierung.

Der Prozess meiner Stunden ist, die Situation im Jetzt ins Bewusstsein zu nehmen, und durch Reflexion, Systembetrachtung und Lösungsorientierung zu wirken. Ich glaube, dass wir unsere Bedürfnisse nach Selbstwirksamkeit und sozialer Verbundenheit in Balance bringen können, wenn wir lernen unserer Wahrnehmung zu vertrauen und für uns **und** unser Umfeld konstruktiv handeln.

Hintergrund Fiona Sebald:

- Systemischer Business Coach (Quadriga)
- Tanzlehrerin Paar- & Solotanz (ADTV)
- Arbeit mit Methoden aus Emotionaler Kompetenz (nach C. Steiner), GFK (nach M. Rosenberg), Kraft-Ressourcen-Orientierung, Energetische Psychologie / EFT, Kinder- & Jugendcoaching (IPE) Schulfach Glück (Ernst Fritz-Schubert), Intuitions-Mentoring, humanistischem Gedankengut und systemischem Verständnis.
- Über 20 Jahre Erfahrung im Lehren von Bewegung, Körperbewusstsein und sozialer Kompetenz in der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen.

Arbeitsfeld:

- **Gruppen-Workshops für Eltern #Karriere als Mama/Papa**
- **Teamworkshops für Kindergärten und Schulen #bunte Intelligenz**
- **Einzelcoaching Personal & Business**
- **Coaching und Tanzen**
- **Gruppenworkshops für Schulklassen #Move into Your life**

Ich freue mich auf Interesse, Nachfragen und auf die Möglichkeit Sie bald persönlich kennenzulernen.

Herzliche Grüße, *Fiona Sebald*
kontakt@spirit-in-move.de
Tel. 0179-9036728